

Medlemsmøte Eiker CK

Steinberg klubbhus - 16 oktober 2024

Agenda:

Carl Fredrik Hagen: Ernæring	2
Geir Andre Pettersen : Førstehjelp for syklistene	6
Daniel Urfjell: Forsikringer	10
Frode Skjemstad: Mallorca eller liknende 2025	11
Stian Torsrud: Gruppeinndelinger	13
Stian Torsrud: Drakter	13

Ordstyrer: Daniel Urfjell

Carl Fredrik Hagen: Ernæring

1. Personlig bakgrunn og reise mot proffkarrieren

Carl Fredrik Hagen begynte foredraget med å fortelle om sin uvanlige vei til en karriere som profesjonell syklist. I motsetning til mange av hans kolleger, begynte han ikke med sykling som ung, og han hadde ingen erfaring med sykkelritt som junior eller U23-utøver. Hagen startet med fotball, men sluttet som 14-15-åring da han følte det ble for useriøst. Deretter vendte han seg mot løping og triatlon, inspirert av sin far. Men etter flere belastningsskader begynte han å satse på langrenn, og gjennom dette kom interessen for terrengsykling.

Hagen beskrev hvordan han oppdaget at han var spesielt god i klatringer, og etter å ha deltatt i noen terrengritt, bestemte han seg for å satse seriøst på sykling. Han fikk hjelp av trener Erik Nordby, som motiverte ham til å legge langrennsskiene på hylla og fokusere fullt på terrengsykling. Dette førte til rask fremgang, og etter hvert gikk han over til landeveissykling, noe som kulminerte med en kontrakt hos det belgiske profflaget Lotto Soudal.

Lærdom fra hans bakgrunn:

- Allsidighet er viktig: Hagen poengterte at hans brede bakgrunn fra ulike idretter, inkludert fotball, løping og langrenn, ga ham en fordel som syklist. Han oppfordret spesielt unge utøvere til ikke å spesialisere seg for tidlig, men å holde på allsidigheten så lenge som mulig. Dette bygger en sterk kropp og forebygger skader.
- Veien blir til mens man går: Han fremhevet at man ikke nødvendigvis trenger å ha en klar plan fra starten for å lykkes. Selv om han startet sent med sykling, kunne han ved å holde på motivasjonen og jobbe hardt oppnå toppresultater på internasjonalt nivå.

2. Ernæring i toppidretten

En stor del av foredraget handlet om ernæring, som Hagen beskrev som en helt sentral del av å prestere på toppnivå i sykkelporten. Han gikk gjennom flere viktige prinsipper

for ernæring, med særlig fokus på hvordan man kan tilpasse matinntaket til treningsmengden.

Prinsippet om “Fuel for the Work Required”:

- Tilpass inntaket etter treningsbelastning: Hagen introduserte prinsippet om å innta karbohydrater og kalorier basert på hvor mye du trener eller konkurrerer. Dette innebærer at man spiser mer karbohydrater og kaloririk mat i forkant av harde treningsøkter eller konkurranser, men trapper ned på inntaket når man har hviledager eller lettere økter. Dette forhindrer overflødig inntak av kalorier når det ikke er behov for det, og bidrar til optimal prestasjon under krevende økter.

Ernæringsråd for syklister:

1. Variert kosthold: Et variert kosthold som inneholder riktige mengder karbohydrater, proteiner og fett er nøkkelen til god prestasjon og restitusjon. Hagen la vekt på at karbohydrater er den viktigste energikilden for sykling, mens proteiner er essensielle for muskeloppbygging.
2. Hydrering: Drikk nok vann og sørg for tilstrekkelig saltinntak, spesielt på varme dager eller når du svetter mye. Hagen anbefalte å veie seg både før og etter trening for å se hvor mye væske som forsvinner underveis. Dette kan gi en pekepinn på hvor mye væske du må innta under og etter økten for å opprettholde væskebalansen.
3. Karboloadning og timing av måltider: Hagen poengterte at karboloadning – det vil si å spise store mengder karbohydrater i forkant av konkurranser – ikke nødvendigvis trenger å begynne mange dager før et ritt. For de fleste mosjonister vil det være tilstrekkelig å spise normalt fram til dagen før konkurransen, og så fokusere på å spise mer karbohydrater fra fredag ettermiddag (dagen før rittet). Unngå tunge måltider med mye fett eller fiber like før konkurranser, da dette kan være vanskelig for magen å fordøye.
4. Næring underveis i ritt: For lange ritt anbefales det å innta rundt 100-120 gram karbohydrater i timen, fordelt på barer, gels eller sportsdrikke. Det er viktig å fordele inntaket jevnt utover, i stedet for å innta store mengder på en gang. Hagen anbefalte også å bruke lette, lettfordøyelige matvarer som loff med nugatti, lefser

eller kanelboller for å få i seg fast føde underveis i lengre konkurranser som Jotunheimen Rundt eller Styrkeprøven.

5. Kosttilskudd: Hagen understreket at kosttilskudd kun er en liten del av det totale ernæringsbildet, og at de fleste næringsstoffene kan hentes fra et variert kosthold. I visse tilfeller, som for eksempel om vinteren med lite sollys, kan det være nyttig med tilskudd av vitamin D, eller magnesium og sink for å styrke immunforsvaret. Han påpekte også at prestasjonstilskudd som koffein og rødbetjuice har vist seg å gi en dokumentert effekt for prestasjon.

3. Praktiske tips for mosjonister

Foredraget var svært relevant for mosjonister som trener til ritt som Birkebeinerrittet, Styrkeprøven eller andre mosjonsritt. Hagen delte mange praktiske råd for hvordan man kan tilpasse ernæringen for å prestere best mulig under ritt og konkurranser.

Konkrete råd for forberedelser til ritt:

1. Ikke overdriv karboloadning: Det er unødvendig å begynne karboloadning for tidlig. Start med karbohydratinntak dagen før rittet, og fokuser på lette karbohydratkilder som ris eller pasta, kombinert med proteiner som kyllingfilet. Unngå tungt fordøyelig mat som bacon eller lammekjøtt.
2. Full fueling under rittet: Start med å innta næring allerede fra første time i konkurransen, og innta 100-120 gram karbohydrater per time fra gels, barer og sportsdrikke. Dette er viktig for å unngå å gå tom for energi underveis.
3. Test alt på trening: Test alltid ut matvarer og kosttilskudd på trening før du bruker dem i konkurranser. Det er viktig å vite hva kroppen din tåler, og å unngå overraskelser på rittdagen.
4. Væskebalanse: Sørg for å drikke jevnlig gjennom rittet, spesielt på varme dager. Hagen anbefalte å bruke elektrolytttabletter i vannet for å sikre tilstrekkelig saltinntak, og å være bevisst på inntak av væske både før og under rittet.

4. Restitusjon og etterbehandling

Hagen avsluttet med å forklare hvor viktig restitusjon er for å komme raskt tilbake etter harde økter og konkurranser.

Råd for restitusjon:

- Fyll på med både karbohydrater og proteiner etter trening: Etter en hard treningsøkt eller konkurranse er det viktig å innta både karbohydrater og proteiner for å bygge opp musklene og restituere kroppen raskt. Hagen nevnte sjokolademelk eller O'boy som en enkel og effektiv måte å fylle på næring etter en økt.
- Hydrering også etter konkurranse: Sørg for å gjenopprette væskebalansen etter konkurranse eller trening, spesielt hvis du har svettet mye. Saltinntak er også viktig, og det er lov å ta litt ekstra salt på maten etter harde økter.

5. Oppsummering: Carl Fredrik Hagens nøkkelråd for syklister

1. Spis riktig for aktiviteten: Tilpass ernæringen til trenings- eller konkurransebelastningen. Fokuser på karbohydrater for energi, proteiner for muskelreparasjon, og hold et variert kosthold for optimal prestasjon. Det er ikke nødvendig med pulver og tilskudd i det daglige.
2. Hydrer godt og tilpass væskeinntaket til forholdene: Vei deg før og etter trening for å finne ut hvor mye væske du mister. Bruk elektrolytter når det er varmt, og ikke vær redd for å tilføre ekstra salt etter harde økter.
3. Planlegg næringsinntaket: Forbered deg til konkurranser med en klar ernæringsplan, og fordel matinntaket jevnt underveis i konkurransen for å unngå energikollaps.
4. Restituer smart: Innta både karbohydrater og proteiner etter konkurranse for rask gjenoppbygging av musklene, og pass på å få i deg nok væske.

Geir Andre Pettersen : Førstehjelp for syklister

Tema: Foredraget, holdt av en paramedic med erfaring fra arbeid i legebemannede ambulanser og som medhjelper for Norges Fotballforbund, handlet om viktigheten av førstehjelp, spesielt for syklister og personer i sportsmiljøer. Målet var å gjøre førstehjelp enkelt å forstå og å formidle hvordan man kan utføre livreddende handlinger i en nødsituasjon. Foredragsholderen vektla praktiske, umiddelbare tiltak for å redde liv, og understreket at alle kan gjøre noe for å hjelpe, selv uten detaljert medisinsk kunnskap.

1: Livreddende handlinger i førstehjelp

Foredragsholderen startet med å stille et grunnleggende spørsmål: *Hva redder liv?*

Svarene fokuserte på fem hovedområder:

- Frie luftveier: Sørg for at personen kan puste ved å åpne luftveiene.
- Stoppe blødninger: Raskt stanse alvorlige blødninger.
- Ring 113: Få profesjonell hjelp på vei så snart som mulig.
- Hjertelungeredning (HLR): Gi brystkompresjoner og innblåsninger om nødvendig.
- Hindre varmetap: Sørg for at personen ikke blir nedkjølt.

Luftveier

Å sikre frie luftveier er alltid første prioritet, fordi uten oksygen vil kroppens celler raskt begynne å bryte ned. Foredragsholderen påpekte at bevisstløshet kan føre til at tungen faller bak i svelget og blokkerer luftveiene. For å forhindre dette bør man løfte haken og bøye hodet forsiktig bakover. Hvis man mistenker nakkeskade, må man likevel sørge for at personen kan puste.

Tiltak for frie luftveier:

- Kjeveløft: Løft kjeven for å åpne luftveien. Dette kan være vanskelig, særlig om personen har nakkeskader eller er overvektig, men det er viktig å forsøke.
- Fremmedlegemer i luftveiene: Om noe blokkerer luftveiene (som mat eller oppkast), bruk Heimlich-manøver eller slå fem ganger mellom skulderbladene for å forsøke å fjerne hindringen.

Hjertelungeredning (HLR)

Hvis personen får hjertestans, må man starte HLR. Dette innebærer 30 brystkompresjoner etterfulgt av to innblåsninger. Dette må gjentas helt til profesjonell hjelp kommer. Foredragsholderen nevnte viktigheten av å fortsette, selv om man blir sliten, og oppfordret deltakerne til å bruke rytmen fra sanger som "Stayin' Alive" for å holde riktig tempo på kompresjonene.

Tips for HLR:

- Bruk en gjenstand (for eksempel en HLR-maske) mellom munnen og pasienten for å redusere risiko ved innblåsninger.
- Ikke vær redd for å skade pasienten med kompresjoner – det viktigste er å sikre blodgjennomstrømning.

2. Blødning og hvordan man stopper det

Blødninger kan raskt bli livstruende, og foredragsholderen la vekt på at førstehjelpere må handle raskt for å stanse dem. De viktigste tiltakene er å legge press direkte på såret og løfte det skadede området over hjertehøyde. Om det er en alvorlig skade, som et gjennomborende sykkelstyre, kan det være nødvendig å stabilisere gjenstanden i såret for å unngå ytterligere skade.

Tiltak mot blødning:

- Direkte press: Bruk hendene, en bandasje eller en gjenstand som en boks eller en lighter til å legge press på såret.

- Turniké: Om blødningen ikke stopper, kan man vurdere en turniké (en stram bandasje rundt en arm eller et ben for å stoppe blodtilførselen). Foredragsholderen advarte om at dette må gjøres riktig, og er ikke alltid nødvendig med mindre det er en ekstrem situasjon.

- Innvendig press: For dype sår kan det være nødvendig å stappe stoff, som en T-skjorte, ned i såret for å legge press fra innsiden og stoppe blødningen.

3. Hindre varmetap

I en ulykke kan nedkjøling være en alvorlig trussel, spesielt om personen er bevisstløs eller skadet og ikke kan bevege seg. Foredragsholderen understreket viktigheten av å holde personen varm for å unngå hypotermi, noe som kan forverre tilstanden og gjøre det vanskeligere å stanse blødninger. Han anbefalte å legge en lue på pasientens hode og isolere kroppen fra bakken ved å bruke klær, sykkelutstyr eller annet tilgjengelig materiale.

Tiltak mot varmetap:

- Hold hodet varmt: Bruk en lue eller annen dekning på hodet, som mister mye varme.

- Isoler mot underlaget: Bruk jakker, ryggsekker eller annet for å hindre direkte kontakt med kaldt underlag, som trekker varme ut av kroppen.

- Folieduk: Om man har tilgang til en folieduk, kan denne brukes for å holde på varmen. Foredragsholderen påpekte at slike duker er lette og bør alltid være med i utstyr for langturer. Det ble påpekt at de aller tynneste foliedukene bare hjelper mot vind. Han hadde med seg et eksempel på en duk som var svært effektiv mot kulde.

4. Hva gjør du i en ulykke?

Foredraget ga også en praktisk gjennomgang av hvordan man opptrer på et ulykkessted, spesielt i forbindelse med sykling eller andre ulykker på veien. Det viktigste var å sikre åstedet for å unngå flere ulykker, sikre seg selv, og deretter gi livreddende førstehjelp.

Råd ved ulykker:

- Sikre åstedet: Sett opp varsel trekant eller annet for å sikre at andre ikke kjører inn i ulykken.
- Ring 113: Ta kontakt med nødetatene så snart som mulig.
- Gi førstehjelp: Begynn umiddelbart med livreddende førstehjelp som beskrevet (frie luftveier, stanse blødninger, HLR).

5. Bruk teknologien

Foredragsholderen interakterte med publikum og det ble nevnt at moderne teknologi, som mobiltelefoner og smartklokker, kan være nyttig for å sende meldinger til pårørende og nødetater om en ulykke oppstår. Han anbefalte også at om du har smartklokke, sykkelkomputer eller smarttelefon som sender ut en automatisk varsel ved ulykke, må de pårørende som mottar melding være klar over hva den meldingen betyr på forhånd, de må vite hvordan slike systemer fungerer, slik at de kan reagere raskt dersom de mottar en nødvarsel.

Oppsummering av nøkkelråd:

1. Åpne luftveiene: Sikre at personen kan puste, ved å åpne luftveien og fjerne hindringer.
2. Stopp blødninger: Bruk press for å stanse blødninger, og vurder å bruke en turniké om nødvendig.
3. Start HLR umiddelbart: Gi 30 kompresjoner og 2 innblåsninger til profesjonell hjelp ankommer.
4. Hindre varmetap: Sørg for at pasienten holder seg varm ved å dekke til hodet og isolere kroppen fra bakken.
5. Sikre åstedet: Beskytt ulykkesstedet og få hjelp raskt.

Til slutt understreket foredragsholderen at det viktigste er å «gjøre noe» i en nødsituasjon. Selv små handlinger kan utgjøre en stor forskjell for å redde liv.

Daniel Urfjell: Forsikringer

Diskusjonen om forsikringer under medlemsmøtet dreide seg om hvilke forsikringer som er relevante for klubbens medlemmer når de deltar på sykkelritt eller treninger.

Hovedpunktene var:

- **Lisensforsikring:** Medlemmer som deltar i sykkelritt bør ha en lisens fra Norges Cykleforbund, som gir forsikringsdekning ved uhell. Man kan kjøpe en helårslisens eller en engangslisens for enkeltritt. Engangslisensen gir mindre dekning og gjelder kun for det spesifikke rittet.
- **Dekning:** Lisensforsikringen dekker personskader, men ikke skade på sykkel eller annet utstyr. Medlemmer ble anbefalt å vurdere en egen sykkelforsikring dersom de har dyrt utstyr. Denne type forsikring tilbys av de fleste forsikringsselskaper, ofte i kombinasjon med andre forsikringer.
- **Omfang:** Forsikringen gjelder under fellestreninger, egentrening relatert til sykkelformål, og treningsleirer, men ikke for aktiviteter uten treningsformål, som sykling hjem fra fester.
- **Ekstra dekning:** Ved varige skader eller invaliditet kan det være lurt å ha en separat forsikring, ettersom lisensforsikringen har begrenset utbetaling ved varige skader.

Det ble også påpekt at klubbens forsikring ikke dekker skader på sykkel under ritt, og at medlemmer derfor må tegne egne sykkelforsikringer.

Frode Skjemstad: Mallorca eller liknende 2025

Frode Skjemstad presenterte et løst forslag om en fellestur til Spania for Eiker CK i 2025. Han har tidligere vært med på flere slike turer, og det er stor interesse blant medlemmene. Han la frem følgende detaljer:

- **Tidsperiode:** Forslaget er å dra fra 21. til 28. april 2025, rett etter påske. Dette tidspunktet passer godt i forhold til klubbens aktiviteter.
- **Destinasjoner:**
 - **Mallorca** er den mest sannsynlige destinasjonen. Den har vært brukt tidligere og er populær blant medlemmene på grunn av sine gode sykkelforhold, bading, klatring og kultur. Øya er kompakt og lett å navigere.
 - **Alicante/Benidorm** på det spanske fastlandet ble også nevnt som et alternativ. Fordelen med dette området er flere flymuligheter og enda bedre treningsforhold enn Mallorca. Mange profesjonelle sykkellag bruker dette området.
 - **Barcelona-området** ble nevnt som en annen mulig destinasjon, men usikkerheten med været på denne tiden gjør det til et mindre sannsynlig valg.
- **Reise og kostnader:**
 - **Fly:** Frode har sjekket flymuligheter med både SAS og Norwegian. SAS har foreløpig ikke satt opp noen flygninger for denne perioden, mens Norwegian har høye priser. Fly til Alicante kan være et rimeligere alternativ enn til Palma (Mallorca).
 - **Hotell:** Prisene på hotell i Mallorca har økt og er dyrere enn året før.
 - **Sponsing:** Klubben kan vurdere å sponse en gruppeleder som kan organisere turen og fungere som guide for de som ønsker det.
- **Medlemsengasjement:** Frode foreslo å legge ut en **poll** for å samle inn interesse blant medlemmene. Dette vil gi et inntrykk av hvor mange som ønsker å delta og hvilke destinasjoner som er mest attraktive.

Diskusjon blant medlemmene:

- Fordelen med Mallorca er at det er lett å sykle rundt på øya uten å være godt kjent. Det er også mulig å kombinere syklingen med andre aktiviteter som bading og klatring.

- Flere medlemmer delte erfaringer med tidligere turer til Mallorca og understreket viktigheten av å reise som gruppe for å få det sosiale utbyttet av turen.
- Alternativet til **Alicante/Benidorm** ble diskutert, med flere som pekte på de gode treningsforholdene og de mange flymulighetene til Alicante.

Skjemstad avsluttet med å oppfordre medlemmene til å gi tilbakemelding om de er interessert i turen og til hvilken destinasjon. Han presiserte at det i hovedsak blir en uformell tur, ikke en fullt arrangert tur fra klubbens side.

Stian Torsrud: Gruppeinndelinger

Diskusjonen om gruppesammensetning og satsinger for 2025 fokuserte på utfordringer knyttet til nivåforskjeller blant medlemmene, og hvordan treningene kan organiseres for å imøtekomme alles behov. Flere medlemmer uttrykte bekymring for at det er stor forskjell mellom gruppe 1 og gruppe 2, noe som kan gjøre det vanskelig for noen å følge med på treningene. Det ble foreslått å gjenopprette en "gruppe X", som tidligere fungerte som en mellomgruppe for de som ikke passer helt inn i gruppe 1 eller 2.

Videre ble det diskutert hvordan man kan øke engasjementet rundt **satsingsritt**, og det ble nevnt at en dedikert treningsplan med tydelige mål kunne bidra til bedre forberedelser til konkurranser som Lillehammer-Oslo eller Jotunheimen Rundt. Medlemmene ble oppfordret til å ta mer ansvar for organiseringen av treninger, spesielt i forhold til satsningsritt, og bidra som gruppeleder om mulig.

Tentativ Gruppeinndeling

Det er en tentativ gruppeinndeling:

Gruppe 1: Dahler (+1)

Gruppe 2: Skistad/Aspholen

Gruppe 3: Fredheim/Holmen

Grus: Unnestad/Guldbrandsen

Stian Torsrud: Drakter

Diskusjonen om drakter handlet i hovedsak om leveringsproblemer og størrelsesutfordringer med den nåværende leverandøren. Medlemmene har opplevd at leveringstiden har vært lengre enn forventet, og at det har vært stor variasjon i størrelser mellom ulike leveringer. Enkelte medlemmer rapporterte også at kvaliteten på draktene ikke har vært konsistent, med særlig problemer med passform og holdbarhet på bukser.

Klubben vurderer derfor å bytte leverandør til en som kan tilby raskere levering og mer stabile størrelser. En annen viktig faktor er at klubben må bestille minst fem av hvert plagg, noe som har resultert i at klubben sitter igjen med overskuddslager. Det ble diskutert om det ville være en fordel å velge en leverandør med mer fleksible bestillingsbetingelser og bedre kvalitet. Det er ikke aktuelt å endre design.